N°48
Mars 2014

Générations
Le magazine des retraités

© Monkey Business - Fotolia.com

Prévenir c'est agir !

Actus des escapades et ateliers (p.10 à 14)

Avril	Mai	Juin
Mardi 1er Visite guidée de la maison du pain à Commeny **Mercredi 30** Laon et le Chemin des Dames Atelier à la découverte des huiles essentielles : pour une invitation à l'aromathérapie	**Mardi 13** Prenez de la hauteur dans le Gâtinais	**Mardi 3** Conférence : bien gérer les inquiétudes de sa famille **Vendredi 6** Le jardin potager du château de la Roche-Guyon **Mercredi 11** Somme toute **Vendredi 20** Le jardin de Sonja

Sommaire

4 à 9 Zoom sur
Sortie festive au cabaret « Le Royal Palace »
La folie Chocolat !
Atelier Art floral
Au rythme des randonnées « 1120 km »
Atelier « bien vieillir » et « stage tremplin »
La réussite de l'exposition « Nos retraités sont passionnés »
Le repas festif annuel

10 à 13 Escapades

14 Actu des ateliers
Mercredi 30 avril, découverte des huiles essentielles : pour une invitation à l'aromathérapie
Conférence : comment et pourquoi un retraité doit bien gérer les inquiétudes de sa famille quant à son maintien à domicile ?

15 Dossier du mois
Dites non au cancer !!!

16 à 17 Vie pratique
FEPEM : les règles de l'embauche à domicile

18 à 19 Actualité
Nos partenaires vous informent
Plan canicule 2014
Cérémonie d'anniversaire de mariage
Trois caisses de retraite s'unissent pour promouvoir « le bien vieillir »
Les vieilles canailles sur W9

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale
8, Place de l'Hôtel de Ville
BP 2
95141 Garges-lès-Gonesse CEDEX
Tél. : 01 34 53 32 00
Fax : 01 34 53 31 56
www.garges.net

Numéros utiles

Hôtel de Ville : 01 34 53 32 00
Police Nationale : 17
Pompiers : 18
Police Municipale : 0800 095 140
SAMU : 15
SOS Médecins 95 : 01 30 40 12 12
Maison de la Justice et du Droit : 01 30 11 11 20
La Poste : 36 31
Caisse d'Allocations Familiales : 0 820 25 95 10
Caisse Primaire d'Assurance Maladie : 36 46
Hôtel des Impôts : 01 34 53 38 00
Taxis : 01 39 86 44 01
Transports solidaires : 01 34 53 32 23

Service Inter-Âge et Maintien à Domicile

du lundi au mercredi : 8h30 à 12h et 13h à 17h30
le jeudi : 13h à 20h
le vendredi : 13h à 17h30
(Attention : fermeture des portes 15 minutes avant)

Trimestriel
• Directeur de la publication : Maurice Lefèvre
• Administration, rédaction : Direction de la Communication / CCAS, Richard Drakes, Sabrina Koestel, Sandrine Hartmann, Sandrine Verstraete, Christine Licausi, Françoise Monet, Cynthia Rambinaising, Docteur Tu le Trung
• Conception : CPP 13840 Rognes,
• Crédit photos : Direction de la Communication, Bertrand Guigou, DR, Thierry Le Ralle, Lionel Pagès, David Lefèvre, Fotolia
Photo de la couverture : © Monkey Business - Fotolia.com
• Tirage 3 000 exemplaires.

Canal GARGES
www.canalgarges.com

Arc-en-Ciel : Une nouvelle harmonie des lieux à votre service

Ce regroupement harmonieux des structures, composé de la bibliothèque intercommunale, de la Maison de Santé Pluridisciplinaire et d'un pôle de services à la population répondra aux besoins de proximité des Gargeois et Gargeoises en leur offrant la possibilité d'accéder à des soins adaptés de qualité, en développant l'offre des médecins généralistes et spécialistes, en facilitant leurs démarches administratives par un guichet unique ainsi qu'en redynamisant le centre commercial Arc-en-ciel.

Dans ce cadre, la bibliothèque intercommunale rouvrira ses portes au public en mars. Les rayonnages seront moins denses pour une meilleure présentation des ouvrages, il y aura également davantage de places assises et surtout des horaires plus étendus.

+ d'infos : Bibliothèque intercommunale Elsa Triolet rue Jean-François Chalgrin
Tél : 01 39 93 82 83

Compte tenu de la proximité des élections municipales, en conformité avec les textes régissant la communication publique durant cette période, ce numéro de Générations ne comporte pas d'éditorial.

Convivialité et én

Retrouvez, en images, les moments forts de votre dernier semestre.

Sortie festive au cabaret

La chance de découvrir des artistes de qualité, le talent au rendez-vous, un spectacle pour les yeux dans un cadre agréable.

Toutes les participantes, joyeuses d'être au cabaret

Atelier art floral

Les retraités se sont exercés à l'art floral, quelques-unes de leurs compositions ont ainsi pu égayer les tables du restaurant de la résidence Jeanne Carnajac pour le plus grand plaisir de tous, pendant la période des fêtes de fin d'année.

Sourires affichés, les compositions florales ont ravi tout le monde

La folie Chocolat !

Qu'il soit au lait, noir ou blanc, chacun a pu créer ses gourmandises de Noël pour les offrir à toute la famille, aux petits comme aux grands.

Les retraités en pleines créations gourmandes

Au rythme des randonnées

Plus de 80 seniors gargeois se sont inscrits aux randonnées pédestres organisées par le Service Inter-Âge et Maintien à Domicile (SIAMD). Chaque participant a ainsi pu profiter d'une activité de plein air permettant à la fois de découvrir des itinéraires de promenade et d'entretenir une forme physique.

Les randonneurs tout terrain, n'ayant peur de rien

notion assurées

« 1120 Km » - « Atelier D-marche »

C'est le nombre de kilomètres réalisés par l'ensemble de la communauté de « D-marcheurs » gargeois. Grâce aux podomètres qui leur ont été remis au démarrage, tous les participants connaissent aujourd'hui le nombre de pas quotidiens qu'ils font. Motivés par ces résultats, ils sont fiers de leur parcours et heureux de voir leur activité physique valorisée.

Atelier « bien vieillir » et « stage tremplin »

Affichés complets dès leur première session, ces ateliers ont connu un franc succès. Interrogés, les seniors ont démontré leur intérêt pour les informations concrètes et pratiques. Dans la bonne humeur, chacun a pu partager son expérience sur le passage à la retraite, ses craintes et sa volonté de bien vivre ce nouvel espace-temps. Des conseils précieux sur le sommeil, la santé, la mémoire et l'activité physique donnés dans l'atelier « bien vieillir » ont permis à tous de mieux comprendre certains changements liés au vieillissement et de les « dédramatiser ». Assuré de leur utilité et pertinence, le Service Inter-Age, partenaire du PRIF et de la Mutualité française dans ces actions préventives, ne manquera pas de vous informer des prochains ateliers et stages organisés.

La réussite de l'exposition « Nos retraités sont passionnés »

La version itinérante de l'exposition « Nos retraités sont passionnés » a remporté un vif succès dans les centres sociaux avec près de 300 visiteurs. Les enfants des différents quartiers ont pu admirer à travers les photos, le dynamisme des seniors gargeois. Des rencontres organisées avec le professionnel « David Lefèvre », leur ont permis de découvrir le métier de photographe et d'évoquer leurs propres passions. Football, judo, danse… L'exposition a fini son périple au sein même de la Mairie à l'occasion de la fête des grands-mères.

Jean-Pierre Louisin, passionné de photo

Crédit photo : David Lefèvre

Le repas fes

Se découvrir l'âme d'un artisan créatif ou se déhancher aux rythmes endiablés, tous les artistes é animation, tout était réuni pour enthousiasmer les retraités gargeois. Ambiance Montmartroise à Découvrez en images les temps forts de ces journées !!!

L'arrivée des convives.

Crédit photo : Bertrand Guigou

Une belle salle pour une ambiance réussi

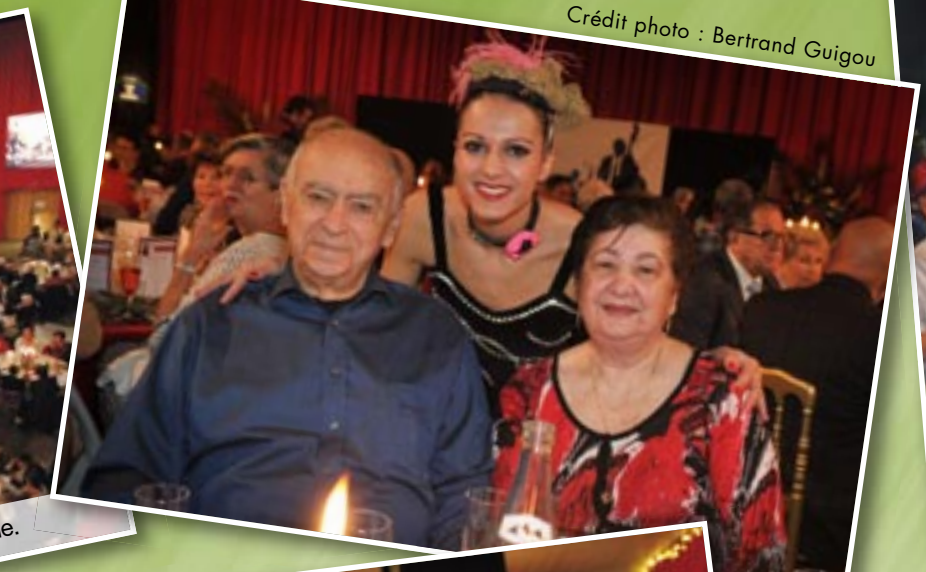
Un succulent repas, le French Cancan, quelques pas de danse avec orchestre. Tous transportés au cœur d'une fête parisienne.

Crédit photo : Lionel Pagès

Crédit photo : Lionel Pagès

stif annuel

étaient en piste. Folklore, costumes haut en couleurs, l'occasion du traditionnel repas annuel des seniors.



Crédit photo : Bertrand Guigou

Un dessert aussi brillant qu'appétissant.

Crédit photo : Bertrand Guigou

Crédit photo : Lionel Pagès

Crédit photo : Lionel Pagès

Crédit photo : Lionel Pagès

Crédit photo : Lionel Pagès

Le repas fes

Crédit photo : Lionel Pagès

Crédit photo : Lionel Pagè

Crédit photo : Lionel Pagès

Une partie de l'équipe du SIAMD heureuse de vous faire plaisir.

La flamboyante Dalida.

Le silhouettiste ou l'art de vous dessiner et découper.

Spectacle French Cancan, al

stif annuel

Crédit photo : Lionel Pagès

Crédit photo : Lionel Pagès

Quelques tours de passe-passe avec Carlos.

On répond au quizz de M. Loyal.

erte aux gambettes.

Crédit photo : Bertrand Guigou

Madison entraînant, déhanchements rythmés.

Crédit photo : Bertrand Guigou

Escapades

par Christine Licausi

Modalités d'inscription

Nous vous rappelons que pour participer aux sorties organisées par le CCAS, il faut être retraité, être âgé d'au moins 60 ans et être domicilié sur Garges-lès-Gonesse ou parrainé par un retraité gargeois.

Les inscriptions auront lieu à la date indiquée pour chaque animation. Aucune inscription ne sera prise par téléphone. Le règlement doit intervenir le jour de l'inscription. Si vous souhaitez inscrire, une personne de votre entourage (retraitée), nous vous demandons de bien vouloir nous fournir une pièce d'identité et un justificatif de domicile de la personne concernée. Nous ne pouvons accepter qu'une seule inscription supplémentaire par personne.

Pour information : Pour des raisons techniques, certains prestataires nous imposent un nombre limité de places. C'est pourquoi, à notre grand regret, nous ne pouvons satisfaire toutes les demandes. Merci de vous inscrire sur la liste d'attente, en cas de désistement nous ne manquerons pas de vous contacter.

Modalités de remboursement : En cas de non participation à une sortie et si aucune personne en liste d'attente ne peut vous remplacer ou si le prestataire nous facture, seules les absences pour cause de maladie pourront être remboursées sur présentation d'un justificatif.

Horaires : Seul l'horaire du premier point de ramassage est indiqué dans votre magazine, les horaires des autres points de montée vous seront communiqués lors de votre inscription.

Tarifs : Le principe de la carte de quotient et du tarif fidélité est applicable pour les sorties culturelles. Munis de votre avis d'imposition, n'hésitez pas à demander le calcul de votre quotient pour bénéficier d'une éventuelle remise sur le plein tarif.

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement Informatique destiné à créer un fichier clients.

Ces données sont utilisées uniquement par le CCAS et la Ville de Garges-lès-Gonesse. Conformément à la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au Service Inter-Age et Maintien à Domicile.

Mardi 1er avril 2014 à 15h

Visite guidée de la maison du pain à Commeny (Val-d'Oise)

Plein tarif* 5 €

Dans l'ancien grenier à farine de la boulangerie du village, où monte toujours l'odeur du bon pain à l'ancienne, cette maison met nos sens en éveil. Sa découverte s'organise autour d'un diaporama et d'une visite guidée qui retracent le cycle blé-farine à travers les siècles. Vous aurez même l'occasion de pétrir des pâtons.

Attention : l'accès se fait par un escalier.

Vous trouverez en feuille jointe toutes les informations nécessaires à vos inscriptions.

*** Réductions selon carte de quotient et tarif de fidélité**

Mercredi 30 avril 2014 à 10h
Laon et le Chemin des Dames (Aisne)

Plein tarif*
43 €

Vous serez conquis par les trésors de la cité médiévale de Laon et la cathédrale Notre-Dame. L'après-midi sera consacré au « Chemin des Dames », où se déroulèrent les nombreux combats de 1914-1918.

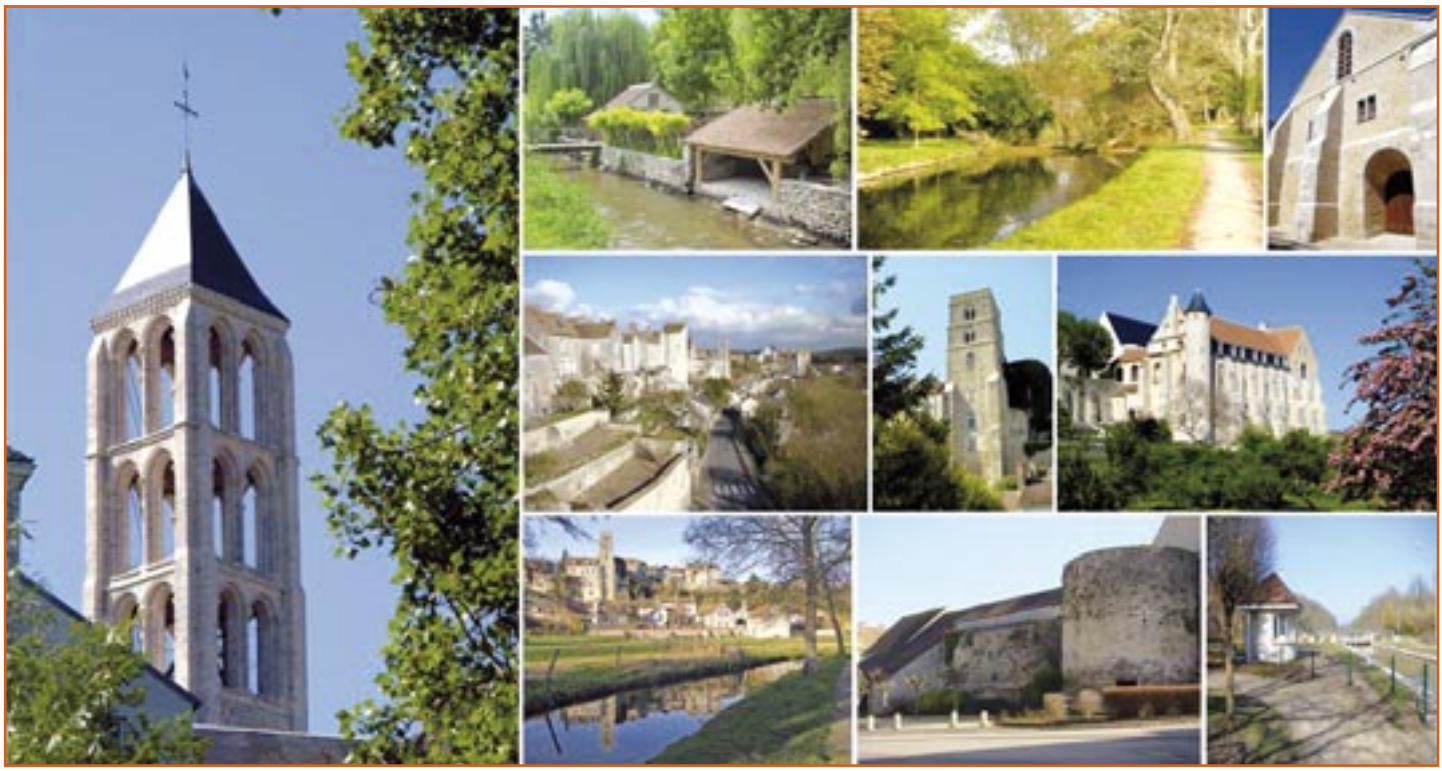
10h : Perchée sur sa montagne, la cathédrale de Laon vous interpelle de sa pureté. Sillonnez les ruelles médiévales et découvrez les monuments historiques comme la chapelle des templiers, unique chapelle octogonale en France avec celle de Metz.

12h30 : Déjeuner dans un restaurant « Le Chemin des Dames ».

14h30 : Après–midi consacré à un des hauts lieux de la Première Guerre Mondiale : le Chemin des Dames. Après la visite des mémoriaux ou cimetières, vous vous rendrez au musée du souvenir de la caverne du dragon, installé dans une ancienne carrière où « cohabitèrent » alliés et ennemis.

Mardi 13 mai 2014 à 10h
Prenez de la hauteur dans le Gâtinais (Seine-et-Marne)

Plein tarif*
36 €



10h : Vous prendrez de la hauteur pour visiter cette cité médiévale fortifiée, perchée sur un éperon rocheux. La ville vous dévoilera son riche passé historique à travers ses nombreux monuments mais aussi tout le charme de ses jardins suspendus et de ses vieux lavoirs.

12h30 : Déjeuner dans un restaurant de la cité médiévale.

16h : Visite guidée chez un safranier : durant des siècles, le safran fit la réputation du Gâtinais, car il est doté d'un parfum incomparable. Entrez chez un producteur pour partager son savoir-faire et découvrir cette culture insolite appelée « l'or rouge ». En fin de visite, appréciez une dégustation originale et gourmande !

Vendredi 6 juin 2014 à 10h
Le jardin potager du château de La Roche-Guyon (Val-d'Oise)

Plein tarif* 12 €

Arrivée en bas du château pour une visite libre.
Déjeuner préparé par vos soins à l'espace pique-nique du château.
Créée au XVII^{e} siècle en bordure de Seine à l'initiative de l'épouse de François VIII de La Rochefoucauld, l'organisation du verger potager de La Roche-Guyon dénote d'une tradition classique marquée par une véritable connaissance de la botanique. Abandonné dans les années 50, le site a été recouvert par la végétation jusqu'à sa récente métamorphose qui réconcilie patrimoine et création. Le potager-verger redevient progressivement un espace de production et d'expérimentation horticole où semences et biodiversité tiennent une place primordiale. Inscrite dans une démarche d'agriculture biologique, la partie maraîchère du potager-fruitier obtient en 2012, la certification AB.
Venez découvrir ce magnifique potager-verger et les conseils de ses jardiniers pour cultiver sainement.

Mercredi 11 juin 2014 à 10h
Somme toute

Plein tarif* 45 €

Une vision différente d'Amiens, la capitale Picarde, à bord d'un bateau pour un déjeuner croisière.

10h : Visite guidée de l'Escargotière de Sentelie. Romain vous fera découvrir son élevage atypique de petites bêtes à cornes élevées dans des parcs en plein air.

12h30 : Embarquement à Amiens sur le bateau « Le Picardie » pour un déjeuner croisière. Retour à quai vers 15h15.

15h15 : Visite libre dans l'ancien quartier d'Amiens « Saint-Leu » rénové avec goût. Les maisons colorées, les restaurants et les cafés animés se succèdent le long des petites rues pavées.

Vendredi 20 juin 2014 à 10h30
Le jardin de Sonja (Yvelines)

Plein tarif* 25 €

Le matin, arrivée au petit marché de la ville « Le Perray-en-Yvelines ». Temps libre jusqu'à midi.

12h : Déjeuner au restaurant « Le beffroi » situé à 140 mètres. Menu remis à l'inscription.

14h : Visite thématique du jardin de Sonja à 2km. Créé il y a un peu plus de 25 ans, ce jardin d'une superficie de 3000 mètres carrés accueille environ 2500 plantes différentes. Jardin de quatre saisons, il est conçu comme une mosaïque de petits univers différents imbriqués les uns dans les autres qui se transforment en permanence au fil des saisons pour le plus grand plaisir des yeux et des sens. Laissez-vous guider par les senteurs du jardin d'aromates, les sons de clochettes et de carillons, le murmure de l'eau des jardins aquatiques. Étonnez-vous devant les mises en scène de pierres et de bois. Émerveillez-vous devant des plantes rares ou surprenantes, la beauté des floraisons, celle du jardin asiatique et du jardin médiéval.

Mardi 8 juillet 2014 et mardi 12 août 2014
Sortie à la mer – Journée libre à Villers-sur-Mer (Basse-Normandie)

Plein tarif* 22 €

Plage et ville balnéaire de Villers-sur-Mer

Suite au très grand succès rencontré les années précédentes, nous vous proposons à nouveau de vous conduire à Villers-sur-Mer pour vous permettre de découvrir ou redécouvrir cette station.
Entre Deauville et Houlgate, Villers-sur-Mer est une station balnéaire qui offre une magnifique plage de sable fin. Cette station familiale vous séduira par son charme et son élégance. Lieu de loisirs et d'activités nautiques, Villers-sur-Mer possède trois digues de promenades réservées aux piétons qui permettent la détente et la contemplation d'un magnifique panorama.

Pour les jardiniers en herbe… sachez que l'Institut Thérapeutique Educatif et Pédagogique Pierre Mâle situé au château d'Arnouville ouvrira ses serres au dates suivantes :
- **samedi 26 avril 2014 : de 9h à 13h**
- **samedi 10 mai 2014 : de 9h à 13h.**

Au programme vente de fleurs et de légumes en godet à prix très attractifs.
Pour un minimum de 20 inscrits, le CCAS peut organiser un mode de transport.
Inscription au 01 34 53 32 23.

Mardi 29 avril 2014 à partir de 14h à la résidence J. Carnajac

Atelier découverte des huiles essentielles : idéal pour une invitation à l'aromathérapie

Venez apprendre les vertus bienfaisantes et soignantes des huiles essentielles grâce à Marie*, notre conseillère en aromathérapie (huiles essentielles) et oléothérapie (huiles végétales).

Marie vous expliquera les modes de fabrication des huiles essentielles, leurs propriétés thérapeutiques et leurs utilisations dans la vie quotidienne des seniors : soulagement des douleurs dues à l'arthrose, l'arthrite, sphères gastro-intestinales, durillons, escarres, phlébites, varices,…

Vous pourrez sentir et tester les huiles essentielles, puis repartir avec des fiches-conseils.

* Marie est diplômée et est distributeur agrémenté des laboratoires de formulations Aroma-Zone depuis janvier 2011. Elle vous proposera des recettes cosmétiques formulées, testées et évaluées de façon sécurisée.

Ateliers originaux - Ambiance conviviale - Textures gourmandes, délicatement parfumées et colorées !

15€ (carte de quotient applicable)

Mardi 3 juin 2014 à partir de 14h à la résidence J. Carnajac

Conférence : bien gérer les inquiétudes de sa famille.

Animée par le Docteur Besse

- Les causes de l'implication familiale dans le maintien à domicile du parent âgé
- Les conséquences en matière de lien familial et d'épuisement familial et ce qui en découle (possible maltraitance active, placement...)
- Comment le retraité doit-il prévenir cela et se protéger ?

Gratuit. Inscriptions et renseignements au 01 34 53 32 23

Dites non au cancer !!!

Page de prévention

@lculig-Fotolia.com

Après la période des vœux, vient le temps des bonnes résolutions. Il est donc important d'effectuer des démarches concrètes afin de conserver son « capital santé ». Une des meilleures façons de guérir la maladie est de ne pas l'attraper. « Mieux vaut prévenir que guérir » comme le dit si bien le dicton. Le dépistage fait partie intégrante de la prévention. Le cancer colorectal ou de l'intestin touche les hommes comme les femmes à partir de 50 ans, avec une légère prépondérance chez les hommes (1,7 homme pour 1 femme). Le cancer provient souvent d'un polype qui s'installe dans l'intestin de manière très discrète et n'entraîne aucun symptôme apparent. En effet, il peut provoquer de minimes saignements invisibles à l'œil nu. Cependant, il existe un moyen de le détecter. Le test hémoculture de recherche de sang dans les matières fécales permet de déceler ce saignement. Une simple coloscopie permettra ensuite d'enlever un éventuel polype et d'empêcher le cancer de survenir.

Dans la période 2009–2013, 15 gros polypes précancéreux ont été dépistés et enlevés parmi les hommes et femmes âgés de 50 à 74 ans de Garges-lès-Gonesse qui ont bien voulu passer le test Hémoculture.

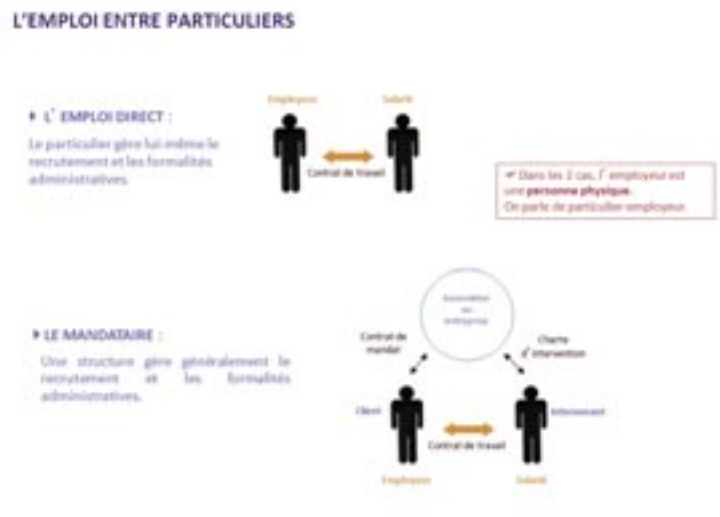
En 2011 et 2012, seuls 1 957 hommes et femmes sur une population de 6 753 personnes éligibles ont réalisé le test. Ce taux de participation de 29 % reste insuffisant. Près de 4 800 personnes restent en dehors du dépistage. Il est temps de passer à l'acte afin de préserver son capital santé.

Article écrit par le Dr Tu LE TRUNG
Médecin Coordonnateur du dépistage colorectal

+ d'infos : www.e-cancer.fr ou au 0810 810 821

par Cynthia Rambinaising, Responsable régionale Île-de-France Ouest FEPEM

Vous souhaitez recruter une personne à votre domicile pour vous aider : cet article vous concerne !



Deux solutions sont possibles : l'emploi direct ou le service mandataire

1ère option : Avec l'emploi direct, vous recrutez directement à votre domicile la personne de votre choix. Vous pourrez ainsi utiliser le Chèque Emploi Service Universel (CESU) en accord avec votre salarié.

2ème option : Vous faites appel à une structure mandataire, qui sélectionnera des candidats pour vous, et vous accompagnera dans certaines de vos démarches administratives. La structure mandataire peut être une entreprise ou une association. Vous signerez un contrat de mandat avec elle si vous souhaitez lui confier la gestion des formalités administratives.

Dans les deux cas, vous êtes l'employeur du salarié qui intervient à votre domicile. Dès lors, vous êtes nommé « particulier employeur ». Vous devez donc respecter les règles inscrites dans la convention collective nationale des salariés, propres à ce statut. Retrouvez-la sur le site de la Fédération des Particuliers Employeurs (FEPEM).

Quels sont les avantages d'être particulier employeur ?

- Vous jouissez du libre choix de la personne intervenant à votre domicile ;
- Vous maîtrisez la relation de travail avec le salarié que vous employez : vous définissez directement avec lui vos besoins quotidiens ;
- Vous bénéficiez d'aides financières réduisant vos dépenses ;
- Vous bénéficiez d'une simplification dans les démarches administratives ;
- Vous pouvez former gratuitement votre salarié. Contactez dans ce cas IPERIA l'Institut. (www.iperia.eu)

Combien ça coûte ? Quelles sont les aides possibles ?

Coût de l'emploi d'un salarié =
Salaire ❶ + cotisations sociales ❷ - aides ❸ – crédit d'impôts ❹

❶ Le salaire de votre salarié

Vous devez rémunérer votre salarié au minimum au Smic et respecter le salaire horaire minimum fixé par la Convention collective nationale des salariés du particulier employeur. Ce montant varie en fonction de la classification (niveau 1 à 5) et de l'ancienneté de votre salarié. Si vous utilisez le Cesu, le salaire sera majoré de 10% au titre des congés payés.

❷ Calculer le montant des cotisations sociales

Elles comprennent votre contribution et celle de votre salarié à domicile aux systèmes de couverture sociale français : chômage, retraite, maladie, etc. Vous devez régler ces charges sociales à l'URSSAF tous les mois via le CESU. Pour connaître le montant à verser, utilisez le simulateur du CESU. Les personnes de plus de 70 ans sont exonérées automatiquement des cotisations sociales patronales. Depuis le 1er janvier 2013, vous bénéficiez d'une déduction forfaitaire de 0,75 € par heure effectuée (si aucune autre exonération). L'exonération patronale, allouée aux personnes bénéficiaires de l'APA et de la PCH, est accordée sur demande auprès du Centre national du chèque emploi service universel pour les utilisateurs du Cesu (CNCESU).

❸ Les aides financières

Si vous êtes âgé de plus de 60 ans et que vous ne pouvez plus faire certaines tâches seul(e), vous pouvez bénéficier de l'Allocation Personnalisé d'Autonomie (APA) et si vous êtes une personne en situation de handicap, vous pouvez bénéficier de la prestation de compensation du handicap (PCH), renseignez-vous auprès du centre communal d'action sociale (CCAS). Certaines entreprises ou certains comités d'entreprise versent des aides pour l'emploi d'un salarié à domicile sous forme de CESU préfinancés. Informez-vous directement auprès d'eux.

❹ Crédit ou réduction d'impôt

50% des dépenses de salaires et de charges pour votre salarié à domicile ouvrent droit à un crédit ou à une réduction d'impôt.

Plusieurs structures peuvent vous aider dans vos démarches

La Fédération des Particuliers Employeurs (FEPEM) : pour tous renseignements sur vos droits et devoirs de particulier employeur, contactez la FEPEM (www.fepem.fr) par téléphone du lun. au ven. entre 9h et 18h au 0825 07 64 64 (0,15€/min) ou par mail iledefrance@particulieremploi.fr

Le Chèque Emploi Service Universel (CESU) : pour toute information sur les modalités de déclaration des salaires et de paiement des cotisations sociales **0 820 00 23 78 (0,12 €/ min)** **www.cesu.urssaf.fr/cesweb/taux.jsp**

Le CCAS de Garges-lès-Gonesse : pour les aides financières de l'APA et de la PCH CCAS - Service intégration et développement social - Contact : 01 34 53 32 00. Si vous êtes intéressé(e), le SIAMD organise en partenariat avec la FEPEM une réunion d'information le 29 avril à 14h30. Entrée libre et gratuite sous inscription au 01 34 53 32 23.

Association « Jusqu'à la mort accompagner la vie » (JALMALV)

L'Association a pour mission d'accueillir et d'être à l'écoute de personnes en grande souffrance et de contribuer à modifier le regard porté par notre société sur la maladie grave, le grand âge, la mort et le deuil. Les questions liées à la fin de vie ne doivent plus être un tabou car bien souvent la solitude se conjugue avec la peine. C'est pourquoi, l'association JALMALV, très mobilisée, s'oriente essentiellement vers l'écoute. La parole peut être un secours libérateur dans ces moments importants et douloureux. Elle propose **Une ÉCOUTE, Un SOUTIEN INDIVIDUEL, Un GROUPE D'ENTRAIDE** de personnes en deuil lors de permanence ou à tout moment en laissant votre message sur notre répondeur.

Maison de quartier WATTEAU - Route des Refuzniks - 95200 Sarcelles - 06 35 31 80 31
Hôtel de Ville - 45 rue d'Ermont - 95390 Saint-Prix - 06 63 40 58 34
Présidente de l'association Mme Françoise MONET : 06 19 01 37 80 - Site : www.jalmalv.fr - Email : jalmalv.vo@wanadoo.fr
Article écrit par Françoise Monet, présidente de JALMALV

Association « UNAFAM »

Permanence mensuelle le deuxième jeudi de chaque mois de 16h30 à 18h30 sur rendez-vous. L'anonymat y est totalement respecté. Cette permanence offre aux familles en prise avec les difficultés posées par les maladies psychiques, un lieu d'écoute et de soutien moral ainsi qu'une aide spécifique dans les démarches administratives.

Renseignements et prise de rendez-vous : 06 80 73 94 13 - Mail : 95@unafam.org - Site : www.unafam95.fr

Association « La Maison du diabète »

L'association « La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 » (MDN95) est un lieu de rencontre et d'écoute privilégié entre patients et professionnels. **Nota bene :** La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 n'est pas un centre médical ou de soins ni une association de malades. Aucun produit n'est vendu et toutes les prestations sont gratuites.

Sur rendez-vous tous les lundis de 10h à 13h et les mardis de 13h à 16h au Centre Social Jean-Baptiste Corot - 1 rue Jean-Baptiste Corot 95140 Garges-lès-Gonesse - 06 15 45 79 58 - Site : www.mdn95.fr

Plan canicule 2014

Comme chaque année, le CCAS de Garges-lès-Gonesse organise et met en place son plan de gestion d'un épisode caniculaire du 1er juin au 30 septembre 2014. Ce plan réactive une cellule de veille qui consiste à informer les seniors des risques et à leur permettre de se faire recenser pour bénéficier d'une surveillance téléphonique accrue par le service Inter-Âge et Maintien à Domicile SIAMD en cas de forte chaleur. Sans attendre le déclenchement du plan, l'équipe du SIAMD se mobilise dès qu'il fait très chaud pour téléphoner aux seniors gargeois inscrits dans le registre et leur rappeler les mesures à prendre pour faire face à la canicule.

Pour tous renseignements, contacter le Centre Communal d'Action Sociale au 01 34 53 32 23
Pour vous inscrire, remplir le formulaire joint à votre magazine « Générations »

Vous êtes retraités, vous avez 50, 60 ou 70 ans de mariage, cette rubrique vous concerne

Chaque année, au mois de juin, le CCAS organise la célébration de différentes noces. Monsieur le Maire, officialisera au cours d'une cérémonie, entouré de votre famille et de vos amis, vos années de vie commune, autour d'un verre. Inscription au service Inter-Âge et Maintien à Domicile jusqu'au 15 mai 2014. L'organisation de cette manifestation exige un minimum de couples récipiendaires inscrits (5). En dessous de ce nombre, la cérémonie sera reportée à l'année suivante.

Trois caisses de retraite s'unissent pour promouvoir « le bien vieillir »

La CNAV, la Mutualité sociale agricole (MSA) et le Régime social des indépendants (RSI) s'unissent pour l'intérêt général.

Ces trois caisses ont monté un partenariat pour coordonner leur offre d'action sociale. Ces trois régimes structurent désormais leurs interventions selon trois niveaux complémentaires :

- L'information et le conseil
- Les actions collectives de prévention contre la perte d'autonomie
- La mise en place d'une évaluation globale des besoins à domicile pour les retraités fragilisés (GIR 5 et 6)

Les présidents des caisses se sont engagés sur 5 axes de travail :

- **Informer et conseiller** les retraités sur des thématiques ciblées. Des supports d'information élaborés avec l'Inpes et des ateliers pour publics ciblés vous sont d'ores et déjà proposés par le CCAS (atelier D-marche, atelier bien vieillir et stage tremplin)
- **Proposer une évaluation globale des besoins à domicile**
- **Accompagner les retraités** dans les situations particulièrement difficiles (perte d'un proche, retour à domicile après hospitalisation…).
- **Favoriser le développement de logements** adaptés au vieillissement.
- **Simplifier les démarches**

Sandrine Verstraete
Responsable du Service Inter-Âge et Maintien à Domicile

À voir sans modération : Les vieilles canailles sur la chaine W9

Tous les dimanches à 16h

Depuis le 19 janvier 2014, la chaîne W9 fait la part belle aux seniors en lançant son nouveau programme de caméras cachées « les vieilles canailles » à une heure de grande écoute familiale. L'humour est décalé, voire décapant, impertinent, et parfois même totalement déplacé mais c'est tellement drôle que nous ne pouvons que nous en réjouir !

Petites annonces :

Nous recherchons des retraités volontaires et solidaires, aimant les animaux pour garder chien ou chat temporairement le temps de l'hospitalisation d'une personne retraitée. Merci de vous faire connaitre si vous êtes interréssé(e).

Théâtre Vendredi 11 avril à 20h30

DOM JUAN

Plein tarif : 12,95 euros
Tarif réduit : 7,55 euros
Tarif spécifique : 3,35 euros

De Molière
Viva la commedia
Durée : 1h40

Dom Juan est un libertin guidé uniquement par ses désirs, malgré les protestations de son valet Sganarelle. Sur scène, six comédiens et deux musiciens offrent une version vibrante et singulière de la très classique pièce de Molière.

Avec : Anthony Magnier, Axel Drhey, Justine Moulinier, Céline Bouchard-Cadaugade, Julien Jacob, Benjamin Brenière, Bertrand Kulik, Mikaël Tafforeau
Mise en scène : Anthony Magnier

Télérama – « Une compagnie à l'enthousiasme communicatif »

Comédie Vendredi 9 mai à 20h30

WEST SIDE STORY

Plein tarif : 5,40 euros
Tarif réduit : 3,30 euros
Tarif spécifique : 2,50 euros

D'après l'œuvre de Léonard Bernstein – Orchestre-Atelier OstinatO
Durée : 1h30

Crédit photo : Jean de La Tour

Maria et Tony s'aiment, mais ils font chacun partie de gangs opposés, les Jets et les Sharks, dans un New York des années 1950. En partenariat avec des ateliers et des associations de Garges, l'orchestre atelier OstinatO reprend la comédie musicale devenue culte.

Direction : Jean-Luc Tingaud
Avec le soutien de la Fondation HSBC pour l'éducation, du ministère de la Culture, de la DRAC Île-de-France, du Conseil régional d'Île-de-France, du Conseil général du Val-d'Oise, de la mairie de Paris, de l'AFDAS et le mécénat Pernod Ricard.

Bal Concert Samedi 31 mai à 20h30

Accordzéâm

Plein tarif : 5,40 euros
Tarif réduit : 3,30 euros
Tarif spécifique : 2,50 euros

En partenariat avec la Maison des arts

Le groupe composé d'un hautbois, d'un violoniste, d'un accordéoniste, d'un contrebassiste et d'un percussionniste vous invite à danser. De la valse au rock en passant par le jazz, ce bal folk mêle compositions originales, musiques traditionnelles et reprises cocasses…

Accordzéâm, vainqueur de la « Grande Battle 2012» sur France 2.

Le Parisien « Danser la bourrée auvergnate, la valse sur du rock ou du jazz, non, vous ne rêvez pas ! C'est possible. Un nouveau concept appelé néo-trad qui fait fureur… »

Crédit photo : Anaëlle Trum Kremer

CCAS – 8 place de l'Hôtel de ville 95140 Garges-lès-Gonesse – Tel : 01 34 53 32 00 – Fax : 01 34 53 31 56